

УДК 140.8

DOI <https://doi.org/10.24195/spj1561-1264.2025.4.7>**Кадієвська Ірина Аркадіївна**

доктор філософських наук,
професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Військової Академії (м. Одеса)
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Остапчук Тарас Степанович

кандидат педагогічних наук, полковник,
начальник кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Військової Академії (м. Одеса)
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0001-7461-5508

ПРОФІЛАКТИКА ТА УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ СТРЕСОМ В ВІЙСЬКОВІЙ ОСВІТІ (СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ)

Актуальність проблеми. Вивчення профілактики та управління психологічним стресом в військовій освіті виступає одним із найважливіших розділів психології стресу. Розвиток вміння боротись та ефективно долати психологічний стрес вже під час навчання у закладах Військової освіти набуває особливого значення в сучасних умовах підступної російсько-української війни.

Мета статті полягає у соціально-філософському аналізі профілактики та управління психологічним стресом в військовій освіті.

Для реалізації означеної мети було використано такі **методи**, як: метод критичного аналізу наукової літератури з означеної проблематики, діалектичний, індуктивний, дедуктивний, а також метод системного аналізу.

Результати дослідження. Ключову роль у розвитку психологічного стресу має негативне мислення, а також пов'язані із ним песимістичне, трагічне та депресивне темне світосприйняття.

У подоланні психологічного стресу в цілому можна виокремити два основні напрями: профілактичний і терапевтичний. Профілактичний підхід спрямований на посилення захисних сил організму, зміну ставлення до психотравмуючих ситуацій та розвиток позитивного мислення. Терапевтичний підхід має на меті нейтралізацію вже існуючого стресу шляхом цілеспрямованого впливу на його фізичні та емоційні прояви. Між цими підходами не існує чітких меж. Ефективна профілактика психологічного стресу у військовослужбовців ще під час навчання передбачає комплексний підхід, який включає в себе як індивідуальні, так і групові заходи, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та адаптації до умов бойових дій. На нашу думку особливо ефективними та легкими у застосуванні є такі методи, як: аутотренінг, психофізичне тренування та навіювання. Ефективність медитації, релаксації, афірмації та візуалізації обумовлюється особливостями роботи людської свідомості та підсвідомості. Оздоровчі навіювання, це потужний інструмент впливу на фізичний та психологічний стан людини. Позитивні мовні формули здатні поступово змінювати негативні психологічні установки на позитивні. Ефективність позитивних навіювань значно підсилюється завдяки віршованій формі, яка дозволяє легко запам'ятовувати та повторювати нові позитивні мовні формули. Робота із позитивними віршами-навіюваннями передбачає: читання, запам'ятовування, повторення, переписування, малювання та візуалізацію.

Ключові слова: психологічний стрес, саморегуляція, копінг-стратегії, медитація, релаксація, навіювання, афірмації, візуалізація.

Вступ. На думку відомого психолога Л.А. Кітаєва-Смика, існують три типи ставлення людини до себе у стані стресу. Перший тип – це ставлення до себе як до «жертви» екстремальної ситуації, що посилює дистрес. Другий тип – поєднання сприйняття себе як «жертви» зі ставленням до себе як до «цінності», якій довірено зберігати власну гідність. Цей тип характерний для людей із досвідом роботи в екстремальних умовах, зокрема для військових, рятувальників, спортсменів високого рівня, тощо. Такий підхід зустрічається у людей, які навіть за критичних обставин зберігають почуття власної гідності. Другий тип ставлення до себе частіше притаманний зрілим особистостям. Третій тип – це синтез перших двох. Він проявляється у людей, які вивчають стрес, у тому числі власний, або несуть відповідальність за розвиток екстремальних ситуацій та беруть у них безпосередню участь. Зазвичай у цьому випадку зростає рівень відповідальності за себе, що зменшує відчуття себе як «жертви», яка підсилює дистрес. Якщо соціальна відповідальність особи є невеликою, то страждання оточуючих чи їхні панічні дії можуть викликати аналогічні реакції.

Психологічний стрес є специфічним психічним станом, який характеризується системними неспецифічними змінами у активності психіки людини, що проявляються у її мобілізації та організації у відповідь на нові ситуації з підвищеними вимогами. Психологічний стрес не можна ототожнити з фізіологічним, адже він має власні психологічні особливості, може виникати самостійно і впливати на біологічний стрес. Також сучасні фахівці виокремлюють вплив соціальних і культурних факторів на розвиток стресу в людини. Тобто усі психічні прояви Загального адаптаційного синдрому Г.Сельє поступово отримали назву психічного стресу. Так, Ріхард Лазарус у своїх наукових роботах ретельно проаналізував психологічний стрес як реакцію особистості на ті або інші особливості взаємодії між особистістю та оточуючим світом. Вчений представив психологічний стрес як певний процес, в якому вимоги середовища розглядаються людиною в контексті співставлення та порівняння із наявними в неї ресурсами адаптації до будь-якої проблемної ситуації. Поряд із поняттям «психологічний стрес» в численних наукових публікаціях із означеної проблеми можна зустріти поняття «емоційний стрес». Таким чином, психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, представлений у науковій спадщині Г.Сельє, характеризується цілою низкою унікальних особливостей.

Мета статті полягає у соціально-філософському аналізі профілактики та управління психологічним стресом в військовій освіті.

Для реалізації означеної мети було використано такі **методи**, як: метод критичного аналізу наукової літератури з означеної проблематики, діалектичний, індуктивний, дедуктивний, а також метод системного аналізу.

Результати дослідження. Провідні відмінності між біологічним та психологічним стресом можуть бути визначені шляхом знаходження відповіді на питання про те, чи наносить стресор об'єктивне пошкодження організму, чи ні? Позитивна відповідь вказує на присутність біологічного стресу, натомість, негативна відповідь дає підстави класифікувати стрес як психологічний. Різноманіття факторів, які впливають на появу, розвиток та інтенсивність проявів психологічного стресу насправді вражає. Справа полягає в тому, що на відміну від тварин, детермінованих інстинктами, люди, завдяки своєму інтелекту реагують на уявні стресори так само, як на реальні загрози та небезпеки. Саме тому ключову роль у розвитку психологічного стресу має негативне мислення, а також пов'язані із ним песимістичне, трагічне та депресивне темне світосприйняття.

Звичні негативні паттерни мислення здатні на тривалий час утримувати людину у мінорному та пригніченому стані. Персональна уява, збудженої та знервованої особистості починає швидко генерувати різноманітні негативні образи, які можуть бути пов'язані із минулим, теперішнім та майбутнім. Різноманітні тривожні та сумні інтерпретації минулих та актуальних нині подій можуть поєднуватись із надмірною драматизацією та катастрофізацією майбутнього. Таким чином в процесі розвитку психологічного стресу людина може перетворюватись на своєрідного заручника власної фантазії. На фоні збудженого психічного стану, ці образи поступово починають закріплюватись та домінувати на рівні свідомості та підсвідомості. В результаті будь-які раціональні аргументи перестають діяти.

Перебування у стані психологічного стресу може викликати т.з. нав'язливі та автоматично повторювані думки, які здатні досить сильно впливати на особистість. У стані гострого психологічного стресу, особистість стає особливо вразливою та тривожною. Вона зазвичай схильна малювати

найгірші ймовірні сценарії майбутнього, причому в цьому процесі починає знаходити чимало аргументів, які сама схильна інтерпретувати як вірні та беззаперечні. Незважаючи на те, що катастрофічні події поки що не відбулись, особистість, яка переживає гострий психологічний стрес, твердо переконана в тому, що вони є невідворотними. Тобто будь-які загальні фактори психологічного стресу, завдяки негативному мисленню можуть ставати гіпертрофованими та домінуючими.

Багаторічні дослідження психологічного стресу підтвердили спільність фізіологічних змін, що відбуваються при фізіологічному та психологічному стресі. Водночас вони дали змогу виявити важливі відмінності в механізмах їхнього формування. Фізіологічний стрес виникає у відповідь на безпосередню загрозу фізичного впливу, тоді як емоційний стрес зумовлений дією психічних стресорів, які опосередковуються через складні психічні процеси. Дослідження механізмів розвитку та перебігу психологічного стресу, а також встановлення взаємозв'язку між стресовими реакціями та особистісними особливостями є інструментами, що дають змогу розкрити механізми взаємодії фізіологічних та психічних аспектів стресу. Усвідомлення цих механізмів сприятиме розробці більш ефективних методів корекції несприятливих функціональних станів, особливо під час виконання професійних військових завдань.

У подоланні психологічного стресу можна виокремити два основні напрями: профілактичний і терапевтичний. Профілактичний підхід спрямований на посилення захисних сил організму, зміну ставлення до психотравмуючих ситуацій та розвиток позитивного мислення. Терапевтичний підхід має на меті нейтралізацію вже існуючого стресу шляхом цілеспрямованого впливу на його фізичні та емоційні прояви. Між цими підходами не існує чітких меж. Наприклад, аутотренінг можна застосовувати як профілактичний, так і терапевтичний засіб. У разі гострого психологічного стресу необхідно впливати не лише на фізичний стан (за допомогою м'язової релаксації та дихальних вправ), але й на мислення та емоції (використовуючи методи рефреймінгу і раціональної терапії). Крім того, варто пам'ятати, що успішна діяльність завжди має свою ціну.

Під час вибору оптимальної копінг-стратегії реагування на стрес необхідно вірно розставляти пріоритети. Повне усунення стресових активацій значно знижує здатність людини максимально реалізувати себе в житті й професійній діяльності, тоді як надмірний стрес призводить до серйозних порушень у організмі. Існують когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії. Наприклад, якщо людина обирає підтримку в соціумі, то вона орієнтована на пошук підтримки інших людей. Коли людина буде намагатись уникати проблеми, то може скористатись стратегіями ігнорування та неприйняття. У випадку, коли особистість буде вирішувати актуальні проблеми, вона обере копінг-стратегію боротьби із труднощами. Різноманітні копінг-стратегії можуть виявитись ефективними або не ефективними. Тому вибір тієї або іншої копінг-стратегії має відбуватись виходячи із індивідуального рівню контролю над ситуацією. Якщо рівень контролю є досить високим, то особистість може зайняти активну позицію, пов'язану із зміною умов. Якщо ж рівень контролю є не достатнім, доцільним буде вибір копінг-стратегій адаптації та прийняття. Якщо проаналізувати найбільш ефективні варіанти копінг-стратегій, то тут можна виділити наступні:

- проактивна позиція по відношенню до проблеми;
- звернення за допомогою до інших людей;
- якісне планування дій;
- гумор, оптимізм та позитивне мислення.

Усі способи подолання психологічного стресу можна згрупувати у чотири великі категорії: методики зменшення фізичного ефекту стресу (прийняття проблеми і зниження фізичного впливу стресу); активна взаємодія зі стресором (вплив на саму проблему); зміна погляду на проблему, її інтерпретація; комплексні методи (поєднують три зазначені категорії).

Важливим способом подолання стресу є відволікання від подій, які його спричинили. Якщо людина продовжує постійно думати про стресову ситуацію, вона ризикує «застрягти» у своїх переживаннях, не знаходячи виходу. Для відволікання слід переключити увагу на щось позитивне, що викликає приємні спогади або емоції. Іншим принципом є зменшення значущості події, яка спричинила стрес, шляхом перегляду свого ставлення за принципом «все, що трапляється, – на краще». Активна поведінка також допомагає подолати стрес: не варто тримати почуття всередині, краще

спрямувати енергію на будь-яку діяльність, навіть незвичну. Спорт чи командні ігри, такі як футбол чи плавання, теж є чудовими способами розрядити напругу. Уміння розслаблятися є важливим елементом подолання стресу, адже він спричиняє напруження організму й підвищує активність мозкових хвиль, тому здатність відновлювати спокій допомагає знайти баланс. Розслаблення, навпаки, знижує частоту хвиль мозкової активності, що сприяє зменшенню рівня збудження центральної нервової системи. Позитивне мислення, оптимізм та пов'язані з ним емоції добра, любові та радості, є ключовим інструментом підтримки здоров'я. Є класифікація методів нейтралізації стресу за природою антистресового впливу і та за способом його застосування. Ці класифікації містять, здебільшого ті методи, які зменшують ефект стресу, не впливаючи на саму проблему, що його викликала. Такі методи ефективні, якщо проблему неможливо вирішити і її доводиться прийняти.

Методи управління професійним стресом мають свою класифікацію. Вона поділяє способи антистресового захисту на: організаційні методи, спрямовані на зменшення екстремальності умов праці та їх відповідності психофізіологічним особливостям працівників; психопрофілактичні методи, які фокусуються на психіці працівника та його функціональному стані.

У подоланні психологічного стресу виділяють два ключові напрямки: профілактичний (укріплення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, формування позитивного мислення) та терапевтичний (орієнтований на нейтралізацію вже існуючого стресу шляхом цілеспрямованого впливу на його фізичні та емоційні прояви). Неефективними методами управління стресом є ті, що протягом певного часу не сприяють зниженню його рівня. Найбільш простими є фізичні методи зменшення психологічного стресу, зокрема: – вплив високими або низькими температурами; – світлом різного спектрального складу та інтенсивності тощо; – гідро-процедури; – свіже повітря і споживання води. Численні дослідження доводять, що такі методи, як загартовування, сауна і парна лазня, є чудовими антистресорними засобами, які століттями використовувалися в народній медицині й досі зберігають свою ефективність. Сонячні ванни (за-смага) в помірних дозах також позитивно впливають на психічне і фізичне здоров'я. Тренування релаксації вимагає чергування напруження й розслаблення певних м'язів, тихого сидіння або лежання, усунення хвилювання – усе це має позитивний вплив і на імунну систему. Пам'ятаймо, що слово «стрес» означає напруження. Якщо ви розслаблені та зняли напруження, стресу не існує. Розрізняють пасивну і активну м'язову релаксацію. Розглянемо «Прогресуючу м'язову релаксацію» Едмунда Джекобсона, яку передбачено вивчати й закріплювати під час практичних занять. Роками накопичувані не проявлені й невідреаговані емоції перетворюються на м'язові затиски, які постійно негативно впливають на психологічний стан людини. По-перше, надмірна м'язова напруга пов'язана з готовністю напасти чи втікати. Це, ймовірно, є спадком від тварин, які аналогічно реагують на несприятливі зміни в обстановці, що закладено генетично. Емоції проявляються у тілі у вигляді напруги скелетної мускулатури, а така реакція обумовлена кортико-м'язовими зв'язками. Надлишкова мозкова напруга викликає негайну збуджувальну реакцію м'язів. Зворотний зв'язок також існує: розслаблені м'язи сприяють гальмуванню активності клітин мозку. По-друге, у людей, які не виражають емоцій і не позбавляються м'язового напруження, виникає так званий м'язовий панцир. Накопичувані роками переживання формують м'язові затиски, які постійно негативно впливають на психіку й спричиняють тілесні недуги, як-от гіпертонія. По-третє, підтримання зайвих м'язових затисків витрачає значну кількість енергії, яку можна було б використати для ефективного розв'язання проблем. Чим сильніше емоційне напруження, тим більше виражена напруга скелетної мускулатури. Отже, поки ми не позбудемося зайвої м'язової напруги, у критичних ситуаціях будемо лише напасти або втікати, а конструктивний вихід залишатиметься недосяжним. В результаті такого фізичного навантаження м'язова напруга справді знімається. У емоційному плані це допомагає почуватися краще.

В наш час, дихальні техніки широко застосовуються в різних вправах для зниження рівня психологічного стресу. Одним із найпростіших способів використання антистресорного потенціалу є концентрація уваги на диханні. Можна звернути увагу на рух грудної клітки, що ритмічно піднімається і опускається в такт диханню, на тихий шум повітря, яке входить і виходить із легень, або на потоки повітря, що проходять через легені. Для зменшення стресу часто використовують вправу

«Медитація на диханні». Вона допомагає відволіктися від джерела стресу і перенести увагу на процес дихання. Існує два основних типи дихання: грудне і черевне. Грудне дихання відбувається через міжреберні м'язи, а черевне – завдяки скороченню діафрагми. Черевне дихання (животом) вважається фізіологічно більш природним, хоча, можливо, виглядає не так естетично. Черевне дихання має виражений оздоровчий вплив на травну систему, оскільки сприяє посиленню перистальтики кишечника, активізує діяльність підшлункової залози та печінки. Воно також позитивно впливає на вентиляцію легень, допомагаючи очищати нижні долі від мікробів. Крім того, черевне дихання ефективніше при нейтралізації стресів високої інтенсивності. Цей ефект досягається завдяки вираженим м'язовим зусиллям і затримці дихання у фазі видиху. Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, є важливою частиною всіх релаксаційних процедур. Це один із найпростіших і найефективніших методів, який сприяє релаксації, особливо для людей, схильних до паніки в стресових ситуаціях.

Слово «медитація» у перекладі з латини означає «обміркову, розміркову». Медитація є одним із методів духовної практики, за допомогою якого досягається зосереджений стан свідомості, що супроводжується придушенням емоційних проявів і зниженням активності. Простіше кажучи, це концентрація розуму (свідомості) на певному фізичному явищі: свічці, морському прибої, розслаблюючій музиці тощо, або ж концентрація на самому собі, наприклад, на диханні, спогляданні уявних образів чи навіть на спогляданні порожнечі. Усі ці варіанти є різними методами або практиками медитації, які можна детальніше розглянути на практичному занятті.

Афірмація (від лат. *affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює потрібний образ чи установку в підсвідомості людини, покращуючи її психоемоційний стан і стимулюючи позитивні зміни в житті. Ефективна афірмація складається з п'яти базових елементів: – вона особиста, – позитивна, – складена у теперішньому часі, – візуальна, – емоційна.

Широкий вибір антистресових афірмацій пропонує Луїза Хей, а також ефективні афірмації запропонував Стівен Кові. Наприклад: «Мені дуже приємно (емоція), що я (особисте) реагую (теперішній час) мудро, твердо, з любов'ю, і контролюю себе (позитив), коли мої діти не слухаються». Методи управління стресом, такі як раціональна терапія та використання позитивних образів (візуалізація), не лише знижують фізичний ефект стресу, але й допомагають працювати із самою проблемою та змінювати ставлення до неї. Оздоровчі навіювання, це потужний інструмент впливу на фізичний та психологічний стан людини. Позитивні мовні формули можуть бути втілені у прозовій чи віршованій формі та мають різні назви.

Досить відомими є позитивні афірмації, які здатні налаштовувати людину на будь-який бажаний стан. Механізм впливу мовних формул є досить простим, адже у кожного з нас є уява, яка завжди наповнена різними образами. Під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів людська свідомість реагує на інформацію та інші стимули. В результаті активізується фантазія, яка постійно генерує картини, що постають перед внутрішнім зором людини. Ці фантазії можуть бути жакливими та тривожними, песимістичними та сумними. Якщо саме такі негативні образи перетворюються на звичні патерни мислення, наслідки можуть бути насправді руйнівними. В той же час, різноманітні оптимістичні позитивні образи щастя, благополуччя, задоволення, радості, кохання, безпеки, внутрішньої гармонії або спокою здатні спричинити цілу низку позитивних психологічних змін. В результаті різноманітні позитивні фантазії стають звичними, закріплюються та поступово починають домінувати на рівні свідомості та підсвідомості. Проектор усвідомленої уваги не може бути спрямований на всі образи уяви одночасно. Наша усвідомлена увага діє досить цілеспрямовано та вибірково. Тому можна зробити висновок про те, що на психологічний та навіть фізичний стан будуть впливати саме звичні та домінуючі в нашій уяві фантазії. Численні наукові дослідження переконливо доводять, що звичка позитивного мислення, підкріплена звичними оптимістичними образами нашої уяви є надзвичайно корисною, сприяє підтриманню гомеостазу та сприяє оздоровленню в цілому.

Ефективність медитації, релаксації, афірмації та відуалізації обумовлюється особливостями роботи людської свідомості та підсвідомості. Справа в тому, що у багатьох людей, особливо в сучасних умовах підступної російсько-Української війни, посилюються, укріплюються

та починають домінувати різноманітні негативні психологічні стани, дедалі зростає кількість українських громадян, які страждають на СЕВ та ПТСР. Наукові дослідження показують, що будь-які, як негативні, так й позитивні психологічні установки являють собою програми як своєрідні мережі в людському мозку. Нейрони через синапси та дендридні шипи формують мережево, яке із часом консолідується. Таким чином, кожного разу, коли смислові психологічні установки підтверджуються, мережево стає все більш потужним та міцним. Ось чому так важко себе перепрограмувати, але це є цілком можливим. Позитивні мовні формули здатні поступово змінювати негативні психологічні установки на позитивні. Ефективність позитивних навіювань значно підсилюється завдяки віршованій формі, яка дозволяє легко запам'ятовувати та повторювати нові позитивні мовні формули. Робота із позитивними віршами-навіюваннями передбачає: читання, запам'ятовування, повторення, переписування, малювання та візуалізацію.

Висновки. Військова справа пред'являє особливі вимоги до психічного здоров'я фахівців, оскільки саме від цього дуже часто залежить ефективність професійної діяльності особового складу ЗСУ. Вплив різноманітних, як зовнішніх, так і внутрішніх негативних факторів, здатен підсилити рівень психологічного стресу, що може призводити до цілої низки негативних наслідків. Психологічний стрес у військовій справі, особливо під час бойових дій, є серйозною проблемою, що потребує уваги науковців та освітян. Важливо розпізнавати ознаки стресу та вживати заходів для його нейтралізації, як на індивідуальному, так і на командному рівні. Розвиток вміння боротись та ефективно протистояти психологічному стресу вже під час навчання у закладах Військової освіти набуває особливого значення в сучасних умовах підступної російсько-української війни. Профілактика психологічного стресу у військовій освіті є надзвичайно важливою для збереження боєздатності та психічного здоров'я військовослужбовців в майбутньому. Сучасна військова освіта, в контексті реалізації нової Доктрини лідерства, має бути орієнтована на поглиблену психологічну підготовку воїнів. Широке використання різноманітних активних методів навчання має включати в себе найбільш ефективні заходи, спрямовані на підготовку до стресових ситуацій, навчання технікам саморегуляції та надання підтримки під час та після їх виникнення. На нашу думку особливо ефективними та легкими у застосуванні є такі методи, як: аутотренінг, психо-фізичне тренування та навіювання. Ефективність медитації, релаксації, афірмації та відуалізації обумовлюється особливостями роботи людської свідомості та підсвідомості. Оздоровчі навіювання, це потужний інструмент впливу на фізичний та психологічний стан людини. Позитивні мовні формули можуть бути втілені у прозовій чи віршованій формі та мають різні назви. Ефективність позитивних навіювань значно підсилюється завдяки віршованій формі, яка дозволяє легко запам'ятовувати та повторювати нові позитивні мовні формули. Робота із позитивними віршами-навіюваннями передбачає: читання, запам'ятовування, повторення, переписування, малювання та візуалізацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 130 с.
2. Валуйко О. М., Гошкодера О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ : Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 106 с.
3. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : Навч. посібн. К. : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
4. Criellard L., Nicolaou M., Sawayer A., Quax R., Stronks K. Understanding the impact of exposure to adverse socioeconomic conditions on chronic stress from a complexity science perspective. BMC Med (2021). 19(1).

REFERENCES

1. Naugolnuk, L. B. (2013). Psihologiya stresu [Psychology of stress]. Lviv: Liga-Pres. 130 p. [in Ukrainian].
2. Valuiko, O. M., Goshkoder, O. B. (2008). Upravlinna profesiinum stresom kerivnikov organiv vnutrishnih sprav [Managing professional stress for heads of internal affairs bodies]. Kuiv: Skif. 106 p. [in Ukrainian].
3. Gavrilec, I. G. (2006). Psihofiziologia ludunu v extremalnuh situaciiah. [Human psychophysiology in extreme situations]. Kuiv: Vipol. 188 p. [in Ukrainian].

4. Criellard, L., Nicolaou, M., Sawayer, A., Quax, R., Stronks, K. (2021). Understanding the impact of exposure to adverse socioeconomic conditions on chronic stress from a complexity science perspective. BMC Med. 19(1).

Kadievskia Irina Arkadiivna

Doctor of Philosophy,
Professor at the Department of Humanitarian and Socio-Economic Disciplines
Military Academy (Odessa)
Fontanska Rd., 10, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Ostapchuk Taras Stepanovych

Candidate of Pedagogical Sciences, Colonel,
Head of the Humanitarian and Socio-Economic Department Discipline
Military Academy (Odessa)
Fontanska Rd., 10, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7461-5508

PREVENTION AND MANAGEMENT OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN MILITARY EDUCATION (SOCIO-PHILOSOPHICAL ASPECT)

Relevance of the problem. *The study of prevention and management of psychological stress in military education is one of the most important sections of stress psychology. The development of the ability to fight and effectively overcome psychological stress already during training in military education institutions is of particular importance in the current conditions of the insidious Russian-Ukrainian war.*

The purpose of the article is a socio-philosophical analysis of the prevention and management of psychological stress in military education.

To achieve this goal, the following **methods** were used: the method of critical analysis of scientific literature on the specified issues, dialectical, inductive, deductive, as well as the method of systemic analysis.

Research results. Negative thinking plays a key role in the development of psychological stress, as well as the pessimistic, tragic and depressive dark worldview associated with it.

In overcoming psychological stress in general, two main directions can be distinguished: preventive and therapeutic. The preventive approach is aimed at strengthening the body's defenses, changing the attitude towards psycho-traumatic situations and developing positive thinking. The therapeutic approach aims to neutralize existing stress by targeted influence on its physical and emotional manifestations. There are no clear boundaries between these approaches. Effective prevention of psychological stress in military personnel during training involves a comprehensive approach, which includes both individual and group measures aimed at strengthening psychological resilience and adaptation to combat conditions. In our opinion, such methods as: auto-training, psycho-physical training and suggestion are particularly effective and easy to apply. The effectiveness of meditation, relaxation, affirmation and visualization is determined by the peculiarities of the work of the human consciousness and subconscious. Health-improving suggestions are a powerful tool for influencing a person's physical and psychological state. Positive language formulas are able to gradually change negative psychological attitudes to positive ones. The effectiveness of positive suggestions is significantly enhanced by the poetic form, which makes it easy to remember and repeat new positive language formulas. Working with positive poetry-suggestions involves: reading, memorizing, repeating, rewriting, drawing and visualization.

Key words: psychological stress, self-regulation, coping strategies, meditation, relaxation, suggestions, affirmations, visualization.

Дата надходження статті: 15.11.2025

Дата прийняття статті: 04.12.2025

Опубліковано: 29.12.2025